

韓紅人生

當年，韓紅被繼父趕出家門，繼父還惡狠狠地说：“是我養了你，沒你我早餓死了！”

然而等韓紅成名，一年能掙5000萬后，繼父卻完全變了副嘴臉，滿臉堆笑地又想認這個女兒，還讓她掏錢買房。

1977年，韓紅的父親韓德江，一位很有才華的相聲演員，因病離世，年僅三十多歲。母親雍西是藏族歌唱家，經常在各地巡演，家里就剩下韓紅和繼父李某。

繼父是個畫京劇臉譜的，脾氣特別暴躁，總是把“養著韓紅白吃飯”的怨氣發泄在她身上。1980年，家庭矛盾終於爆發，韓紅被繼父掃地出門。她只能獨自背著一個布口袋，擠上火車，去北京投奔奶奶。

北京西單的老房子只有15平米，冬天的夜里，煤爐燒得?里啪啦響，奶奶坐在小板凳上，數著零錢包里的硬幣，念叨著“攢著給紅紅錄歌用”。韓紅就蹲在爐子邊，啃著煮得不太熟的面條，不停地練習唱歌，嗓子都練得沙啞了。

她常常哭著唱歌，鄰居回憶說：“那孩子的嗓子就像帶著冰碴的烈酒，唱得人心直發顫。”那個布口袋，裝的不只是吃的，更是她對未來的執著。她在心里暗暗發誓：我一定要唱出屬於自己的“天路”，絕對不回頭求任何人。

1995年，韓紅報考解放軍藝術學院。在那個特別看重“根正苗紅”的年代，政審對考生

要求特別嚴格，韓紅因為父親去世，出身問題差點被拒之門外。

她穿著借來的軍裝，站在考場中間，唱了一首《雪域光芒》。歌聲雖然沙啞，卻極具震撼力，評委席上的李雙江忍不住拍桌子叫好：“這嗓子，天生就是吃舞台這碗飯的！”憑借全國青歌賽金獎，她被破格錄取。從那以後，軍裝就像是她的鎧甲。

她後來講：“是這身軍裝給了我尊嚴，不是血緣關係。”

2005年，青藏鐵路通車前，韓紅受邀為這條“天路”創作主題曲。她坐上列車，看著窗外連綿不斷的雪山，想起了小時候背著布口袋的自己，眼淚止不住地流。

歌詞幾乎是一口氣就寫出來了：“天路，是我心里的路，帶我回家，也帶我去遠方”《天路》一夜之間火遍全國，韓紅的名字也隨之家喻戶曉。她用歌聲告訴所有人：不管出身怎樣，夢想都能綻放光彩。

2008年，韓紅基金會成立，她全身心投入公益事業，累計捐款達到好幾億。玉樹地震、汶川賑災，都能看到她忙碌的身影。在閃光燈下，她緊緊握著話筒，關節都發白了，身后還放著吃剩下的冷盒飯。她說：“我做這些不是為了得到誰的誇獎，只是想讓自己睡得安穩。”

可就在這個時候，繼父李某通過親戚找到了韓紅，一開口就是要“和好如初”。話里話外的意思，是想讓韓紅資助弟弟在北京三環買套婚房，那語氣就好像這是理所當然的事：“你現在一年掙好幾千萬，隨便漏點錢就夠我們生活了。”

韓紅一下子愣住了。在她的記憶里，那個把她趕出家門，讓她背著布口袋四處流浪的男人，現在卻換上了笑臉，拿“親情”當作索要錢財的籌碼。

她沒有直接回應，只是在一次公益訪談中淡淡地說：“有些人突然出現，你得看清楚他手里拿的到底是親情，還是算計的算盤。”

這件事在網上引起了軒然大波，粉絲們憤怒地聲討繼父。有人翻出韓紅童年的舊照片，鎖骨上被布口袋磨出的疤痕清晰可見。韓紅卻選擇沉默，她把那個布口袋收進工作室，掛在牆上，提醒自己：“我從哪里艱難爬起來，就不會再被誰拖回去。”

韓紅的公益之路越走越遠，基金會的年報顯示，2015-2018年，她工作室平均每年收入超過4000萬，其中63%都用在了公益上。她去邊疆送物資，住帳篷，吃干糧；為了給孤兒募捐，嗓子都唱到發不出聲音。但每當夜深人靜的時候，奶奶老屋里煤爐的味道，還有布口袋粗糙的觸感，總會讓她想起那段冰冷的童年時光。

她在一次採訪中說：“我從不恨誰，恨解決不了任何問題。我只想活得光明磊落，讓那些曾經看不起我的人無話可說。”

如今，韓紅依舊穿著軍裝演出，挺直的背影彷彿在向過去宣告：我成功了。她把那個布口袋當成自己的勳章，把歌聲當作武器。

繼父索要錢財的風波早已過去，但韓紅的故事還在繼續。她用《天路



間，像極了成人世界的縮影。不過她沒有因此放棄。

她依然每日訓練，狀態恢復如常。廣東跳水隊為她量身打造恢復計劃，她按部就班執行，從不懈怠，每天重複陸地訓練200次，水中訓練120次，幾乎全年無休。訓練中常常摔得紅腫，腳腕也曾受傷，她貼著膏藥繼續跳，疼了就咬牙忍，哪有時間“懈怠”。

這樣的她，被嘲“懶惰”，真是天大的諷刺。

而學校方面也給予她極大的支持，暨南大學為她安排了彈性學制和在線課程，保障她能夠兼顧訓練與學業。

校方也在多次發聲中強調，她的保送完全合規，成績和榮譽皆有記錄可查。

她把奧運戰袍親自捐出，成為體育學院永久珍藏的展品，在典禮上領取校徽，代表新生講話，完成每一個流程，態度認真到極致。

可以說，對外全紅嬋認真面對，做的一絲不苟，但私下她也有18歲少女的可愛。

就在網絡爭議最激烈的那段時間，她悄悄曬出自己的校園生活，她戴著眼鏡，穿著T恤，擺出可愛的手勢，在寢室里笑得像個沒有煩惱的小傻瓜。

網友留言：這才是18歲的样子啊，她也確實就是18歲。

沒有人天生會應對成千上萬的審視，沒有人天生該為他人的期待而活。

》唱出了夢想，用公益溫暖了無數人的心。那個九歲背著布口袋的小女孩，終於靠自己的努力，成為了別人眼中耀眼的光芒。(摘自臉書)

嬋寶那些事

誰能想到本該開心的開學典禮，卻成了全紅嬋的傷心地。

18歲的她成了被群嘲“發福”的眾矢之的，更被質疑已退出跳水隊伍。僅僅過了不到30天，人民日報發布祝福十五運會的視頻，點名全紅嬋，為她正名，也讓黑粉無地自容。

9月，全紅嬋穿著一件簡單的藍色運動外套和黑色長褲，站在暨南大學的講台上，頭發簡單梳理，素面朝天。

領獎、鞠躬、捐出戰袍，這個站在聚光燈下的女孩，依然一如從前那般簡單清爽。

可就是這樣一場本應被贊美的開學典禮，卻因幾張照片引爆輿論。

照片中，全紅嬋身材比之前明顯變得魁梧，與此前跳水時的形象大相徑庭，看起來確實胖了不少。

網友譴責她，說她不自律，還有人揣測她是否在訓練的時候偷偷“開小灶”，評論區像炸了鍋，世界冠軍成了全民圍觀的網紅體重秤。

更有人翻出她曾經認字錯誤的片段，譏諷她現有的文化水平，上大學怕是跟不上。

所有這些質疑，來的快，來得很，像針一樣一股腦的往全紅嬋的痛點扎。

她仿佛一夜之間從國民寵兒，變成了被審判的對象，網友們只盯著她的臉、她的腿、她的衣服、她的站姿。

全紅嬋沒有回應，而是默默的做著運動員的本職工作，隨著時間的流動，她的熱度慢慢下來，但她用實際行動給出答案。

9月30日，她在社交平台上傳的一段跳水訓練視頻，她一躍而下，水面靜如鏡，熟悉的水花消失術重現江湖。

教練的喝彩聲回蕩在泳池邊，也傳到了無數觀眾的手機屏幕中，評論區突然安靜了許多，原來她根本沒有“廢”。

那些曾經把她貼上“退役”“發福”“懈怠”的標籤的人，臉上多少有些掛不住。

也許他們忘了，這個女孩子，從來都不是靠外貌贏的比賽，她靠的，是日復一日的跳躍，和水中一次次幾近完美的翻騰。

這種辛苦，只有全紅嬋自己知道。她的來時路，實在太精彩了。

東京奧運會上，全紅嬋三跳滿分，14歲的她站上領獎台時，笑容靦腆卻眼神堅定。

巴黎奧運會上，她再次奪得女子10米台金

牌，并與搭檔陳芋汐在雙人賽中配合無間。

國際泳聯甚至將她的407C動作定為標準動作，用于教學演示。

但競技體育的悲哀是贏者通吃，優勝劣汰，一個人的巔峰只有那麼幾年，14歲以後，全紅嬋迎來了生長發育期，身體遭受前所未有的變化和衝擊。

從14歲到18歲，她的身高從1米4長到了1米6，骨架變大，體重上升，這是每個正常青春期的孩子都要經歷的事。

但多人卻忘了她也只是個正在長身體的普通女孩。

人們並不想聽這些解釋，他們要的，只是一個始終完美的神，可全紅嬋也是人。

所以，一旦她出現一絲變化，便會迅速從神壇被拉下來。

而這不是第一次了。

蘇炳添也曾被嘲諷過，說他老了，跑不動了，傷了還不上場，谷愛凌因為代言和個性問題，也一夜之間從全民女神變成被罵的“利己主義者”。

劉翔因傷退賽，被全網罵成“劉退退”“劉跑跑”，吳燕妮因為畫眼妝和愛自拍，就被質疑“浮躁”“不務正業”。

光環越大，審視就越嚴，海浪也越高。

輿論永遠期待“連續奪冠”的神話，卻拒絕承認“成長與低谷”是人之常情，人們可以接受一個無名者失敗，卻難以容忍一個神有一丁點的缺陷。

于是，從被吹捧到被詆毀，從掌聲到沉默，全紅嬋走過的這段時



廣東隊組合全紅嬋（右）／王偉瑩在第15屆中國全國運動會跳水女子團體賽雙人10米跳臺項目中獲得第一



提昇人的品質 建設人間淨土

『人生』要在平淡中求進步
又在艱苦中見其光輝！

『人生』要在沉默中求智慧
又在活躍中見其悲願！

~聖嚴法師~



法鼓八式動禪心法

身在哪裡、心在哪裡、清楚放鬆、全身放鬆

實體共修地點：淨心書坊

- 周日英文禪坐讀書會
每周日 9:30am - 11:30am

網路會議共修地點：您的所在處

- 周六中文讀書會
每月第二、四周星期六 8pm - 9:30pm

- 周六中文禪坐共修
每月第二、四周星期六 7pm - 7:50pm

- 週五英文禪坐&讀書會
每月第一、三周星期五 7:00pm-8:30pm

~歡迎您加入我們的活動。~

詳細課程、報名請至我們的網頁查詢。

法鼓山聖路易聯絡處－淨心書坊

7825 Olive Blvd., 聖路易中國城 (91 公車與 66 公車站前)

網址: www.puremindcenter.org Tel: (314) 277-5640 email: info.puremindcenter@gmail.com



佛教慈濟基金會 美國中西區 聖路易聯絡處

Buddhist Tzu Chi Foundation, U.S.A.
Midwest Region, St. Louis Service Center
電話：314-994-1999

8515 Olive Blvd., St. Louis, MO 63132

聯絡處活動：

共修、讀書會、手語、志工訪視、志工培訓、兒童精進班、兒童夏令營等

靜思文化流通處：

圖書、書籍、影音(CD, DVD)、環保用品、禮品、食品等

人間菩薩大招生

您是否願意將您的愛心化為行動，和慈濟人一齊來推動人間美善？

長情大愛中有您，這個世界將更加美好！

人間黑暗角落有著無數苦難與不幸的人，他需要我們付出大愛與關懷。

慈濟四大志業、八大腳印，推動著淨化人心、祥和社會的巨輪，

他需要您我護持和參與。

歡迎您加入慈濟大愛的行列成為會員或志工

Website: www.tzuchi.org